

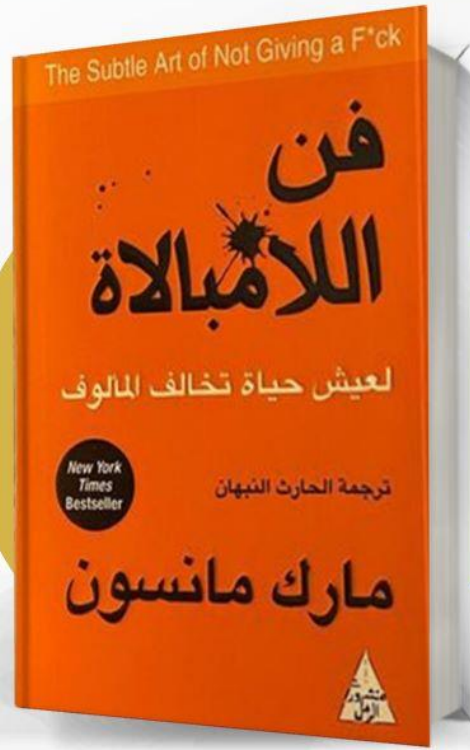
تلخيص كتاب

فن الالمبالاة

(لعيش حياة تخالف المألوف)

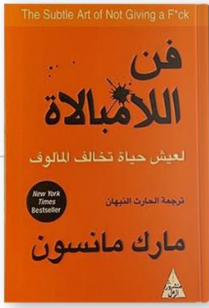
المؤلف: مارك مانسون

تلخيص : د. يوسف الهاجري



لمشاهدة جميع ملخصات الهاجري

@aboaad12030



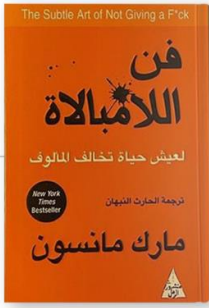
تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المألوف)

المؤلف: مارك مانسون

الفصل الأول: لا تحاول!

- كن صادقاً مع نفسك
- الإحساس بالراحة تجاه نفسك وتجاه فشلك
- النجاح والتطور مترافقان معاً لكن هذا لا يعني أنهما شيء واحد
- تركز ثقافتنا على التوقعات والآمال الإيجابية إلى حد غير واقعي بشكل مفرط
- قوام النصائح هو توجيهك إلى ما أنت مفتقر إليه
- المبالغة في الاهتمام أمر مضر لصحتك العقلية
- مفتاح الراحة: الاهتمام الأقل والمقتصر على ما هو حقيقي وآني ومهم
- الإنسان لديه قدرة امتلاك الأفكار
- تفشي "الحلقة الجحيمية" التي تكرر نفسها من خلال التركيز على إيجابيات الآخرين وحالتك السيئة
- نشعر بالسوء لأننا نشعر بالسوء
- القانون التراجعي: "الرغبة في التجارب الإيجابية تجربة سلبية، وقبول التجارب السلبية تجربة إيجابية"
- سبب تسميته بالتراجعي: عدم المبالغة في الاهتمام يحقق مفعولاً عكسياً
- "لن تكون سعيداً مطلقاً إذا واصلت البحث عن مفاتيح السعادة، ولن تعيش حياتك مطلقاً إذا كنت من الباحثين عن معنى الحياة" ألبير كامو
- إنجازك للأمور يتحسن بعض الأحيان عندما يقل اهتمامك به
- تجنب المعاناة ليس إلا شكلاً من أشكال المعاناة نفسها
- اللحظات من "الاهتمام" هي التي تحدد مسار الحياة أكثر من غيرها أحياناً
- عدم المبالغة في الاهتمام بأمر ما هو أن تبدأ في مواجهة أكثر التحديات صعوبة وإثارة للخوف مع بقاء القدرة على الفعل





تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المألوف)

المؤلف: مارك مانسون



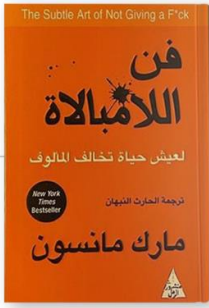
المقصود بعدم الاهتمام "الالمبالاة"

فن الالمبالاة الذكي

عدم الاهتمام الزائد لا يعني عدم
الاكتراث مطلقاً بل الاهتمام على النحو
الذي يريحك ويستحق الأولوية
لكي تكون الصعاب خارج نطاق اهتمامك،
لا بد لك أولاً من الاهتمام بشيء أكثر
أهمية منها وله معنى حقيقي لديك
اختيارك دائماً ما تمنحه الاهتمام سواء
تم إدراكه أم لا

- تعلم كيفية تركيز الأفكار وترتيب أولوياتها
- انتقاء ما يهمك فعلاً وتمييز ما لا يهمك استناداً إلى قيم شخصية موضوعة بدقة
- الاهتمام بكل شيء وبكل شخص، والإصرار على سير الأمور كما تريدها يجسدان حالة مرضية سوف تأكلك حياً





تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المألوف)

المؤلف: مارك مانسون

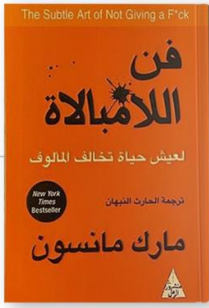
ما الغاية من الكتاب ؟

- التفكير في اختياراتك للأشياء التي تعتبرها مهمة والعكس
- مواجهة الوباء النفسي إحساس في القناعة ب: طبيعية وقوع المشكلات وسوء الأمور
- عدم المبالغة في الاهتمام بأشياء كثيرة
- الاستنارة العلمية في القناعة بالراحة تجاه فكرة وجود قدر من المعاناة لا يمكن تجنبه
- تعلّم كيفية تحمل الألم
- تعليمك "ألا تحاول"

الفصل الثاني: السعادة مشكلة!!

- الألم والخسارة أمران لا مهرب منهما
- الإقلاع عن محاولة مقاومة الألم أو الخسارة
- تركيبة الانسان تقوم على عدم الرضى
- مصدر الخطر: السعي نحو تجنب أنفسنا المعاناة
- الناجمة عن منغصات الحياة التي لا مهرب منها
- الإيمان بحقيقة أن المشاكل لا تزول على الإطلاق





تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المألوف)

المؤلف: مارك مانسون



أهمية اختيار ما تكافح لأجله

- السؤال الأهم: ما الألم الذي تريده في حياتك؟ وما الذي تظن أنك مستعد للكفاح من أجله؟
- الفشل عندما نريد النتيجة ولا نريد الصراع من أجلها
- استمتع بالصراع لأجل النتائج
- الصراعات تحدد النجاحات
- استمرارية المشكلات

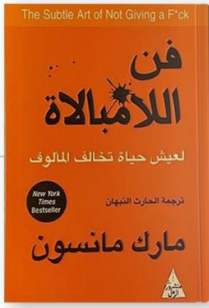
استخدام طرق وهمية للهروب من المعاناة

- إلقاء اللوم على الآخرين
- عدم الاعتراف
- تناول الكحول
- الاندفاع نحو المخاطرة
- الاتكال على الانفعالات والمشاعر

طرق إفساد فكرة (حل مشاكلك وكن سعيداً)

- الإنكار لوجود المشاكل
- ذهنية الضحية





تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المألوف)

المؤلف: مارك مانسون

الفصل الثالث: لست شخصاً خاصاً متميزاً

- إحساسك تجاه نفسك أنك جيد لا يعني بالضرورة صحة ذلك
- المشاق والفشل أمران مفيدان
- الإحساس العالي بالاستحقاق إستراتيجية فاشلة
- الشخص الواعي هو الذي لديه القدرة على النظر للأجزاء السلبية لديه بنظرة إيجابية

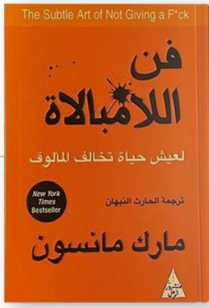
المشكلات

- لا توجد مشكلة شخصية غير موجودة إلا عندك
- الخطوة الأولى في اتجاه الحل هو: إدراك أن المشكلة وحدتها أو ألمها لا تعبر عن تميزك
- الشعور بالاستحقاق يتزايد في هذا العصر
- كلما امتلكننا حرية أكبر في التعبير عن أنفسنا صرنا أكثر رغبة في التحرر
- التكنولوجيا سبب من أسباب شعور الناس الزائد بالاستحقاق أكثر من أي وقت مضى

أشكال الشعور بالاستحقاق

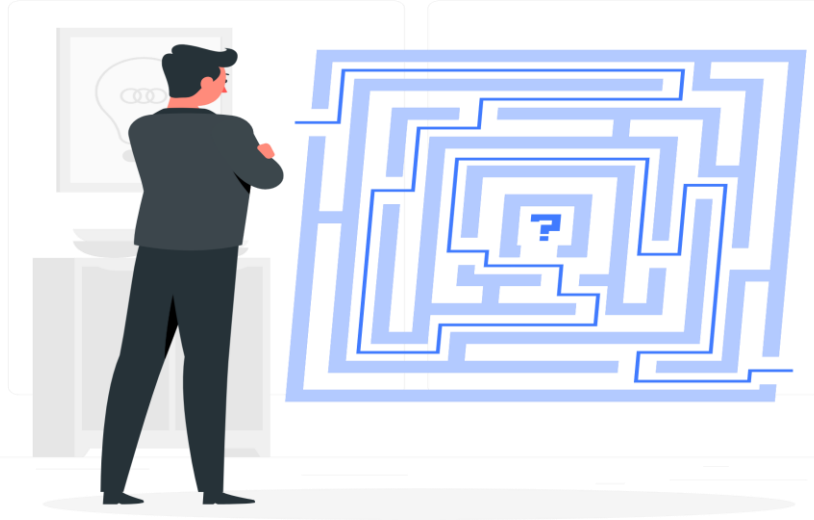
- أنا شخص رائع وأنتم عاجزون ولا قيمة لكم، لذا فأنا أستحق معاملة خاصة
- أنا عاجز ولا قيمة لي وأنتم رائعون، لذا فأنا أستحق معاملة خاصة





تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المؤلف)

المؤلف: مارك مانسون



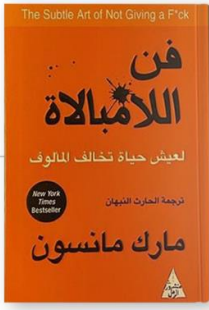
كيفية مواجهة طغيان الاستثناء

- بطلان فكرة: الاستثنائية المستحقة للجميع
- ابدأ من التساؤل عما نستحقه فعلاً وما لا نستحقه
- أهمية قبول تواضع الحال
- بطلان فرضية: الحياة لا تصير ذات قيمة إلا إذا كنت مرموقاً أو عظيماً
- يجب إيقاف التلاعب بـ (الأنا)



طغيان الاستثناء

- من الصعب أن يكون الشخص فائقاً في مجالات الحياة كلها
- فيض المعلومات وحدّتها يجعلاننا نظن أن الاستثناء هو الناظم الجديد للأشياء
- فيض المعلومات الاستثنائية يدفع بنا للشعور بالقنوط وقلّة الأمان بحجة الحاجة إلى التعويض من أجل شعور الاستحقاق الزائد
- زيادة الاحتكاك بالمعايير غير الواقعية تُشعرنا بالفشل والإحباط



تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المؤلف)

المؤلف: مارك مانسون

الفصل الرابع: قيمة المعاناة

- المعاناة والإنسان: أمران متلازمان ولا ينفصل أحدهما عن الآخر
- السؤال الأهم: لماذا أعاني؟ / لأية غاية؟

بصلة إدراك الذات

- فهم المرء الأولي لمشاعره وانفعالاته
- القدرة على السؤال عن السبب الأصلي للإحساس بالمشاعر
- معرفة سبب المشاعر العميقة والزائدة عن أي مستوى آخر

المشاعر والانفعالات العميقة

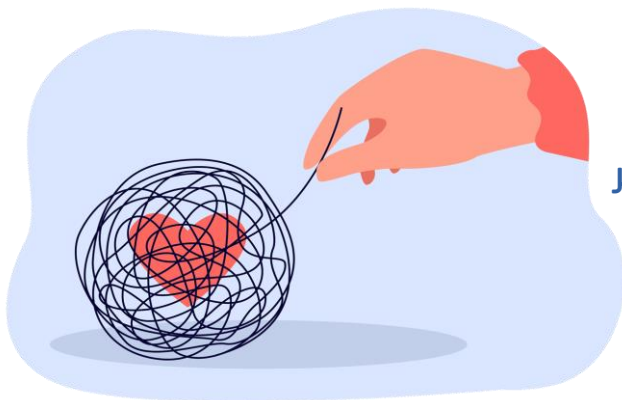
- العجز عن الإجابة عن أسئلة "لماذا"
- القيم الكامنة في النفس
- إلقاء اللوم على الآخرين
- تجنب تحمل المسؤولية
- قرارات تهدف إلى محاولة البحث عن خلاص سريع
- العمل على المستوى الضحل من الغايات

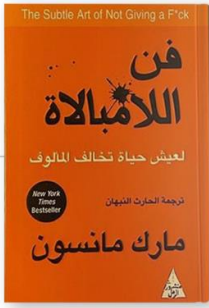
أسباب تساهم في التأثير على المشاعر

تشئت القيم والمقاييس

معايير القياس بالآخرين الخاطئة

القيم الخاطئة





تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المؤلف)

المؤلف: مارك مانسون

قيم لا قيمة لها

النجاح المادي

1. الارتباط بين السعادة والنجاح المادي يقترب للصفر
2. المبالغة في قيمة النجاح المادي

المتعة

1. استخدام خاطئ
2. إعطاء أولوية لها غير مستحقة
3. ليست سبباً للسعادة

الحرص على الإيجابية

1. قياس الإيجابية في كل شيء مستحيل
2. لا يمكن إنكار السلبية التي تمر بنا
3. الهروب من فرصة حل المشكلات

الصوابة الدائمة

1. الحرمان من التعلم
2. الانغلاق على الذات
3. الامتناع عن وصول معلومات جديدة

تعريف القيم الجيدة / السيئة

معايير القيم السيئة

1. خرافية أو خيالية
2. هدامة اجتماعياً
3. ليست آنية ولا يمكن ضبطها

معايير القيم الجيدة

1. مؤسّسة على الواقع
2. بناءة اجتماعياً
3. آنية قابلة للضبط



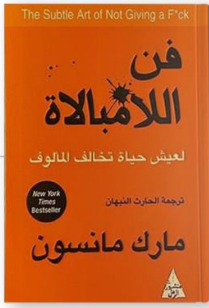
MISSION



VISION



VALUES



تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المألوف)

المؤلف: مارك مانسون

تطوير الذات



ترتيب أولويات القيم



الحد من القيم السيئة



معرفة القيم الجيدة



اختيار الأفضل ومنحها الأهمية



وضع القيم الأفضل في موضع الأولوية

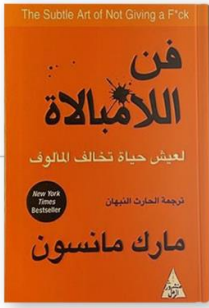
الفصل الخامس: انت في حالة اختيار دائم

- عندما نحس بأن مشكلاتنا وتحدياتنا من اختيارنا، سنشعر بالتمكين
- عندما نحس بأن مشكلاتنا مفروضة علينا ضد إرادتنا، سنشعر بالتعاسة وبكوننا ضحية

الاختيار

- إدراك المرء ينبعث من كل ما يحققه من تقدم وتطور ذاتي
- مسؤولية كل فرد عن كل شيء بصرف النظر عن الظروف الخارجية
- القدرة على التحكم بكيفية تفسير الأحداث واستجابتنا لها
- أنت المسؤول في كلتا الحالتين: استجابة أو عدمها
- لا يوجد شيء اسمه "عدم الاهتمام": فإذا قررت عدم الاهتمام بشيء ما فإنه اهتمام أيضاً





تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المؤلف)

المؤلف: مارك مانسون

مغالطة المسؤولية / الذنب

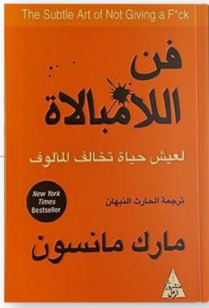
- كلما اخترنا أن نكون أكثر قبولاً بالمسؤولية صرنا نمارس سلطة أكبر
- قبول المسؤوليات أول خطوة في اتجاه الحل
- لدينا مسؤوليات نقوم بها ولا تقع لائمتها علينا (القاضي بالمحكمة)
- إدراك الفرق بين اللائمة على الشيء الماضي، والمسؤولية عن الفعل الحاضر
- أنت المسؤول عن وضعك الحالي
- إلقاء اللوم على الآخرين هو إيلاء لأنفسنا

الاستجابة للمأساة

العوامل الوراثية (الوسواس القهري)

- شدة الأحداث لا تغيّر الحقيقة
- إخبار المصاب بقبول مشكلاته الناجمة عن المرض الكامنة خلفها
- المعاناة من المأساة هي نتيجة تشجيع المصاب على اختيار قيم أكثر أهمية
- مسؤولية غير سليمة وإيجابية





تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المؤلف)

المؤلف: مارك مانسون

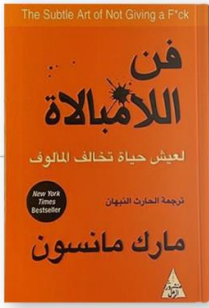
مظهر الضحية

- تسمح مغالطة المسؤولية / اللائمة للناس برمي المسؤوليات على الآخرين
- من آثار الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي أن يدفع الفرد بالمسؤولية عن نفسه
- مظهر الضحية مظهر مشترك بين الأثرياء والفقراء نتيجة السخط الأخلاقي
- مظهر الضحية يحرف الانتباه بعيداً عن الضحايا الحقيقيين
- ينشأ إدمان الإحساس بالضحية عن شعور الناس بكونهم يتعرضون لاعتداء طوال الوقت

لا تقل "كيف"

- افعل ولا تفعل بدلاً من "كيف"
- الشعور بعدم اليقين
- تحمل النتائج الجانبية ولو كانت مؤلمة



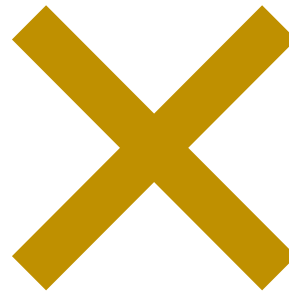


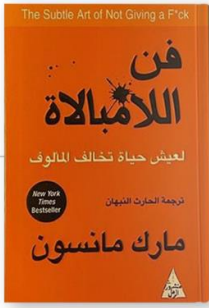
تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المألوف)

المؤلف: مارك مانسون

الفصل السادس: انت مخطئ في كل شيء وأنا كذلك

- أخطاء الماضي نمو للحاضر
- النمو عملية ترابطية متكررة لا نهاية لها
- ننتقل من خطأ إلى خطأ أقل
- لا يمكن الوصول للصواب المطلق
- القيم هي الفرضيات، والأفعال هي التجارب والمشاعر، والانفعالات هي البيانات
- هاجس أن تكون "على صواب" في حياتك يجعلك لا تعيش الحياة
- اليقين عدو التطور
- "بدلاً من السعي إلى أن تكون على صواب طيلة الوقت يتعين علينا البحث عن (كيف نحن مخطئون) لأننا مخطئون دائماً" مارك مانسون
- بدلاً من الجري وراء اليقين علينا أن نكون في حالة شك وبحث مستمر
- الشك في معتقداتنا وأفكارنا وأحاسيسنا
- أن نكون مخطئين يجعلنا منفتحين على إمكانية التغير والنمو والتطور
- لا تثق بفكرتك عن التجارب الإيجابية / السلبية





تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المألوف)

المؤلف: مارك مانسون

الانتباه الى ما أنت مقتنع به

- الأدمغة تعمل بطريقة منحازة إلى حد فظيع
- كل معلومة جديدة تقاس باستخدام قيم واستنتاجات موجودة لدينا مسبقاً
- مشكلة معالجة تجارب الحياة على نحو يجعلها منسجمة مع خبراتنا السابقة
- تقليل الثقة بأنفسنا لكي نكون أكثر حرية

الأدمغة

- الأدمغة آلات للمعاني
- العقول ليست كاملة
- الأدمغة مصممة للتمسك بالمعنى الذي نخلقه لأنفسنا
- العقل البشري كتلة من قلة الدقة

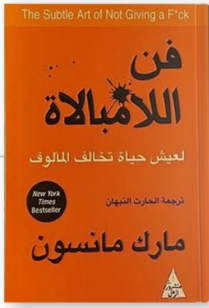
مخاطر "اليقين المحض"

- القناعات هي التي تقود للأفعال والمواقف
- السعي إلى اليقين يولد غالباً قدراً أكبر وأسوأ من اللايقين
- في لحظة انعدام اليقين أو القنوط العميق يصير المرء معرضاً لإحساس خبيث بالاستحقاق للفعل الخاطئ



- كلما قبلت اللايقين زاد إحساسك بالراحة لأنك تدرك حدود معرفتك
- اللايقين يزيل أحكامنا تجاه الآخرين
- اللايقين هو جذر كل تقدم وكل نمو
- "الرجل المتيقن من أنه يعرف كل شيء لا يستطيع أن يتعلم شيئاً" حكمة قديمة
- كلما زاد اعترافنا بأننا لا نعرف زادت فرصة النجاح في اكتساب المعرفة





تلخيص كتاب فن اللمبالاة (لعيش حياة تخالف المألوف)

المؤلف: مارك مانسون

قانون مانسون في التجنب

- قانون باركنسون: "يتوسع العمل حتى يملأ الوقت المخصص لإنجازه"
- قانون مورفي: "إن كان هنالك احتمال لحدوث خطأ ما فسوف يحدث"
- قانون مانسون: " كلما ازداد خطر شيء ما على هويتك ازدادت محاولتك لتجنبه"
- الخوف من الفشل يجعلك تخاف من النجاح
- خطورة عبارة "اعرف نفسك" لأنها تجعلك تتجمد ضمن دور محدد

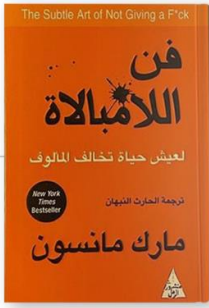
كيف تكون متأكداً من نفسك أقل من ذي قبل من خلال هذه التساؤلات

- ماذا لو كنتَ مخطئاً؟
- إن كنتَ مخطئاً فما معنى هذا؟
- هل يؤدي كوني مخطئاً إلى خلق مشكلة أفضل لي وللاخرين أم مشكلة أسوأ منها؟

فكرة "اقتل نفسك"

- عليك أن تتخلى عن فكرة أنك "موجود" أصلاً
- عدم المبالغة في الاهتمام هو سر النجاح
- التحرر من القصص عن ذواتنا
- لا تكن "خاصاً" أو "فريداً" أو "عبقرياً"
- كلما كانت هوية نفسك ضيقة ونادرة شعرت بالتهديد تجاهها
- التخلي عن أفكار "العظمة" عن نفسك
- احتمالية الفشل تكون ناتجة عن كون نفسك هي الأحق، وليست ناتجة عن الآخرين





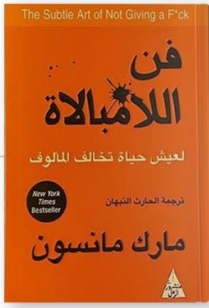
تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المؤلف)

المؤلف: مارك مانسون

الفصل السابع: الفشل طريق التقدم

- الفشل مفهوم نسبي في حد ذاته
- نتعلم تجنب الفشل منذ الطفولة
- لا يمكن النجاح إلا في الأشياء التي نحن مستعدون للفشل فيها
- قسم كبير من الفشل يعود لاختيار القيم السيئة
- الخوف والقلق والحزن ليست بالضرورة حالات عقلية غير مفيدة، بل غالباً تمثل الألم الذي لا بد منه لأجل النمو النفسي والانفعالي
- التغييرات الجذرية تحدث مع أسوأ لحظات حياتنا
- لحظة "بلوغ القاع" أو "النحت في المشقات"
- الألم جزء من المسار أو العملية
- تعلم كيف تتحمل الألم الذي تختاره!
- "الحياة هي ألا تعرف ثم أن تفعل شيئاً ما على الرغم من ذلك" مارك مانسون



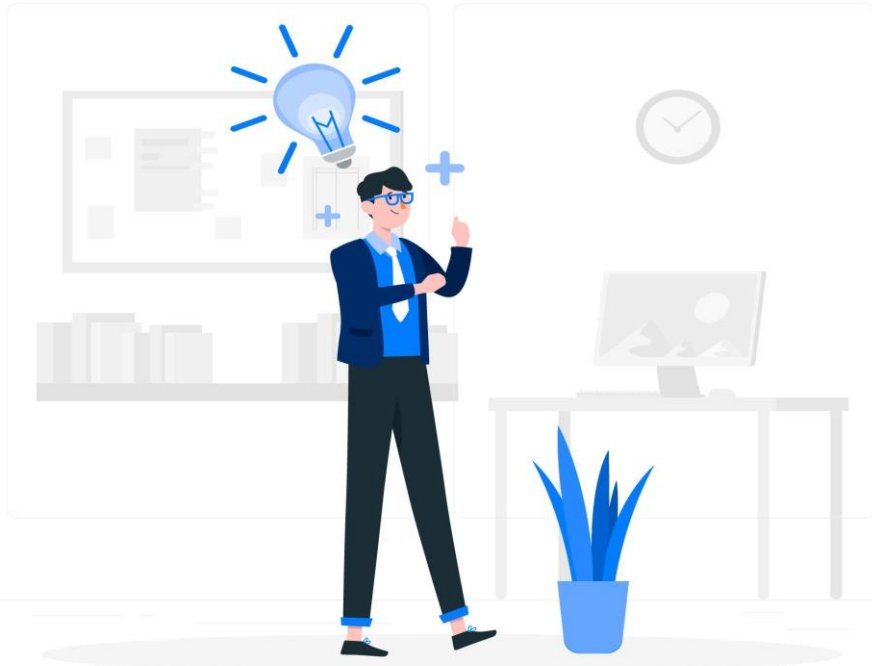


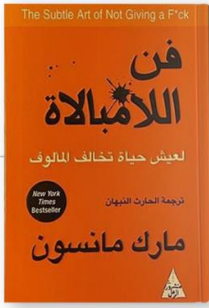
تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المؤلف)

المؤلف: مارك مانسون

مبدأ افعل شيئاً ما

- مجرد العمل بالشئ يساهم في وصول الأفكار الصحيحة إلى عقلك
- الإلهام الانفعالي يؤدي إلى التحفيز، والتحفيز يحقق الفعل المرغوب فيه
- الأفعال تخلق المزيد من الإلهام
- الفعل في حد ذاته أهم معيار للنجاح
- انطلق بالفعل اللازم لتحرير الحاجز، وبذلك ستتدحرج كرة الثلج معك نحو الاستمرارية





تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المألوف)

المؤلف: مارك مانسون

الفصل الثامن: أهمية قول (لا)

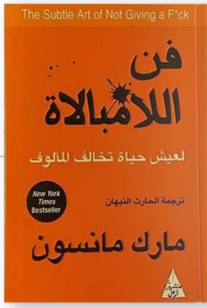


- تمنح الحرية فرصة اكتساب قدر أكبر من المعنى، وأما الحرية نفسها فليست بالضرورة شيئاً ذا معنى
- السفر أداة رائعة لتطوير ذاتك لأنها تنتزعك من ثقافتك

الرفض

- الرفض مهم وإلا سنكون من غير معنى
- عند تقديرك لشيء حقيقي فعليك أن تقتصر عليه
- يتطلب اختيارك قيمة ما لنفسك أن ترفض قيمة أخرى
- عليك الاهتمام بشيء ما حتى تستطيع أن ترى فيه القيمة، وبالتالي ترفض ما ليس كذلك
- الرفض مهارة من مهارات الحياة
- أهمية بناء (الحدود) في العلاقات
- الحدود هي رسم خط يفصل بين مسؤوليات الشخصين عن مشكلاتهما
- يفهم أصحاب الحدود القوية أنه من غير المعقول توقع تلبية كل طرف من طرفي العلاقة
- لحاجات الطرف الآخر ورغباته تلبية شاملة.





تلخيص كتاب فن اللمبالاة (لعيش حياة تخالف المؤلف)

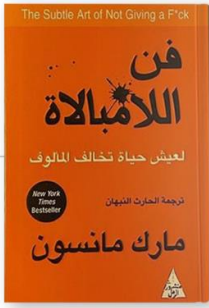
المؤلف: مارك مانسون

الحرية من خلال الالتزام

كيفية بناء الثقة

- كلما زادت الخيارات صاحبته معاناة مفارقة الاختيار
- النزاع موجود مع الثقة لأنه يفرق بين المكاسب وغيرها
- أهمية إدراك واكتشاف القيم
- الالتزام يمنحك التركيز ومغالبة التششت والتلهي بما هو غير مهم
- السيئة التي تدفعه للخيانة
- الالتزام يجعل اتخاذ القرار أكثر سهولة
- السجل التاريخي للعلاقة
- رفض البدائل يحررنا





تلخيص كتاب فن الالمبالاة (لعيش حياة تخالف المألوف)

المؤلف: مارك مانسون

الفصل التاسع: وبعد ذلك تموت

● الموت هو الذي يعطي الأهمية للأشياء

أفكار كتاب "إنكار الموت"

● الإنسان كائن فريد إذ لديه القدرة على تصور نفسه والتفكير فيها

بشكل مجرد :

1 - القدرة على التخيل

2 - رعب الموت

● "نفسان" هما:

1 - نفس جسدية (تأكل - تشرب ...)

2 - نفس متخيلة (أفكار - هوية...)

مقولات

● "عندما تستعيد ذكرياتك يفاجئك أن سنوات المشقة كانت أجملها" فرويد

● "السلطة الكبرى ترافق المسؤولية الكبرى" مارك مانسون

● "من مزايا العقل المثقف أنه قادر على التأمل في فكرة من الأفكار من غير

أن يقلبها" أرسطو

